# மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல்

## தரம்- 10

திரு. M.A.A HADHY

உடற்கல்வி ஆசிரியர்

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

| தேர்ச்சி | தேர்ச்சி மட்டம் | விடய உள்ளடக்கம் |
| --- | --- | --- |
| 5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழகைகைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார். | 5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களை நுணுகி ஆராய்வார. | □ மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார்.<br>□ மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளுக்கு உதாரணம் தருவார்.<br><br>□ சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள் - Track and Field<br>□ வீதி ஓட்டம் - Road Running<br>□ போட்டி நடை Race Walking<br>□ நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல் - Cross country Running<br>□ மலையோட்டம் - Mountain Running |

# மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்

- சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி
- போட்டி நடை
- வீதியோட்டம்
- நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்
- மலையேற்றம்

M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# 01. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி

M.A.A HADHY

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி

சுவட்டு நிகழ்ச்சி

மைதான நிகழ்ச்சி

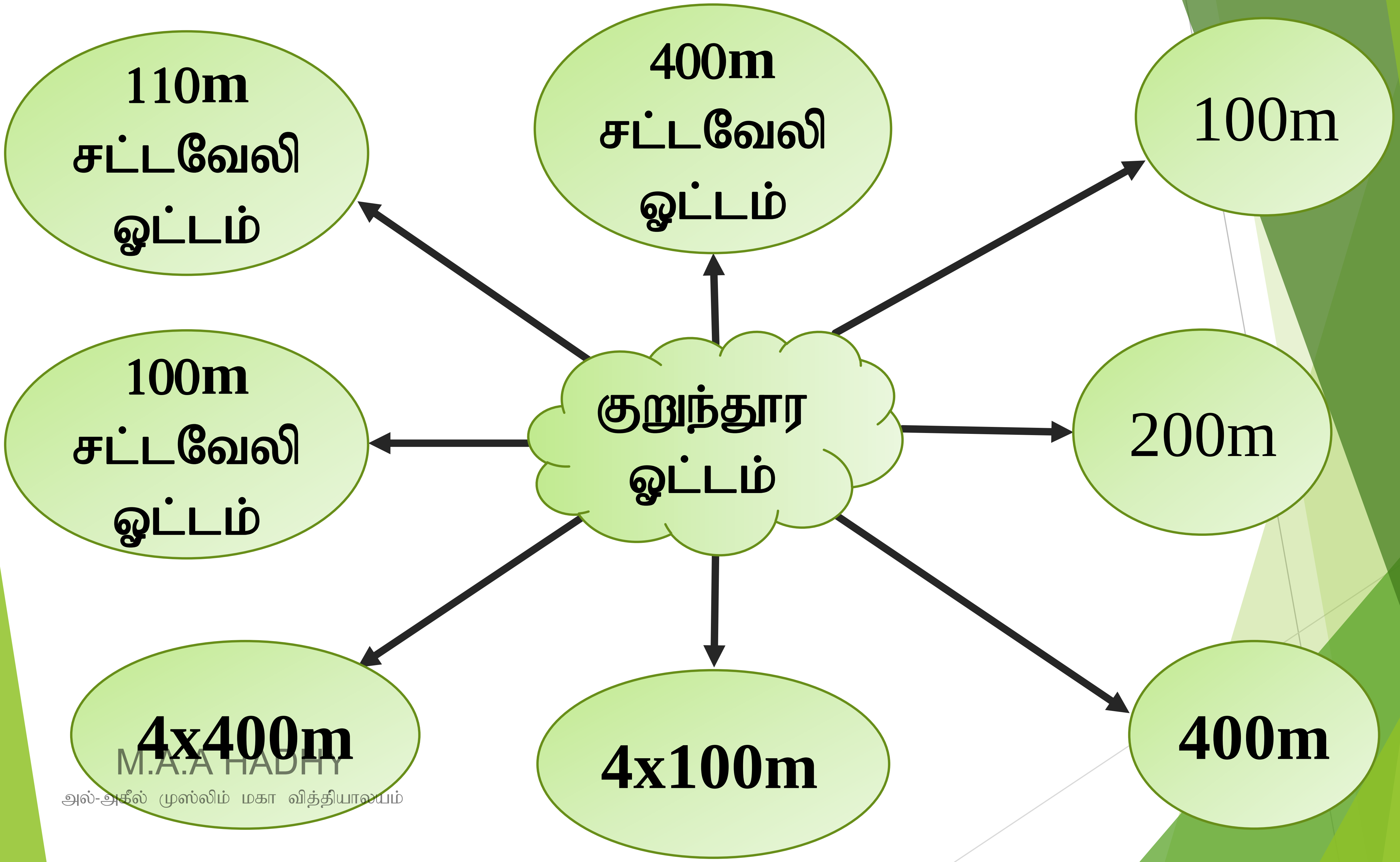
M.A.A HADHY

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

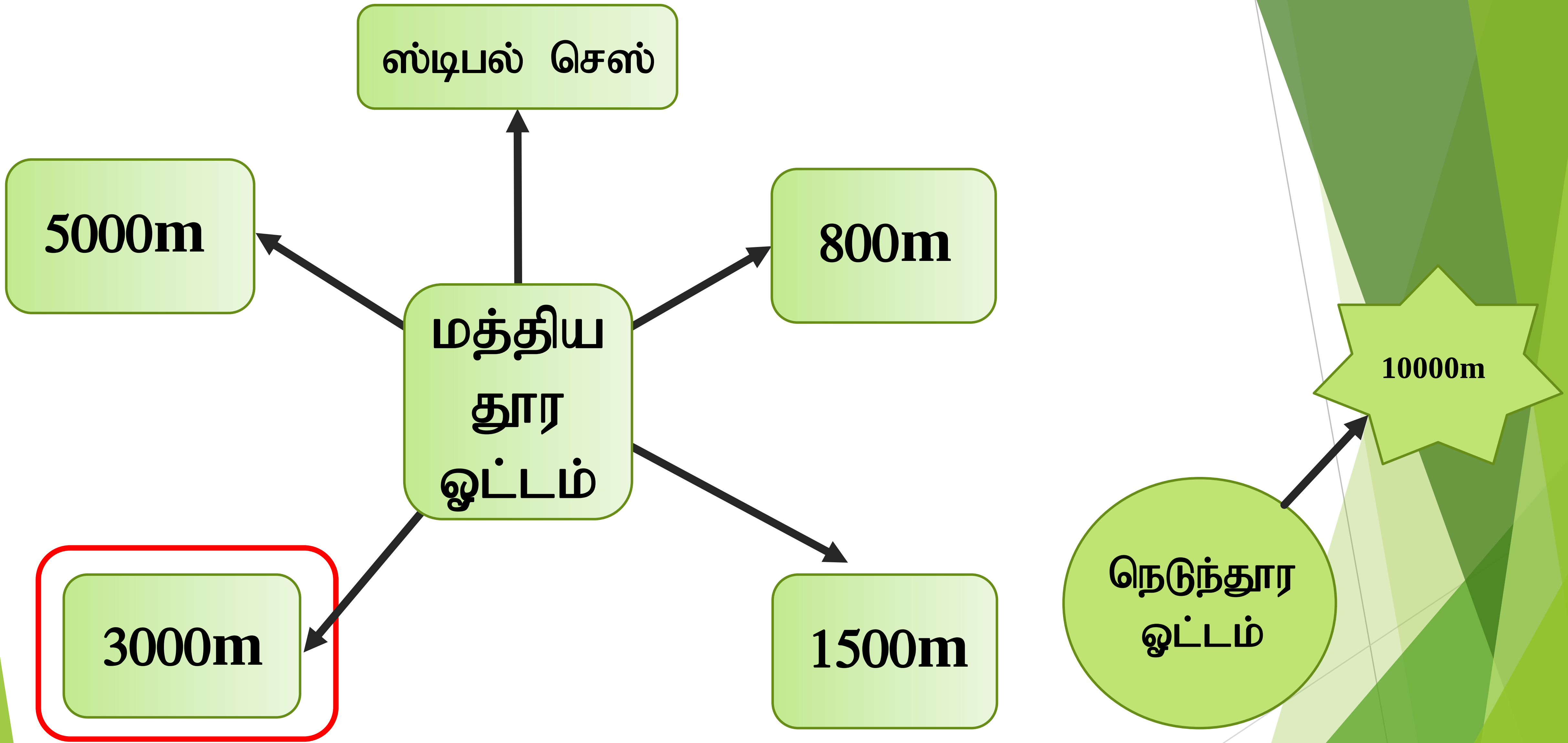
சுவட்டு நிகழ்ச்சி

- குறுந்தூர ஓட்டம்
- மத்திய தூர ஓட்டம்
- நெடுந்தூர ஓட்டம்

M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்




M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்




M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

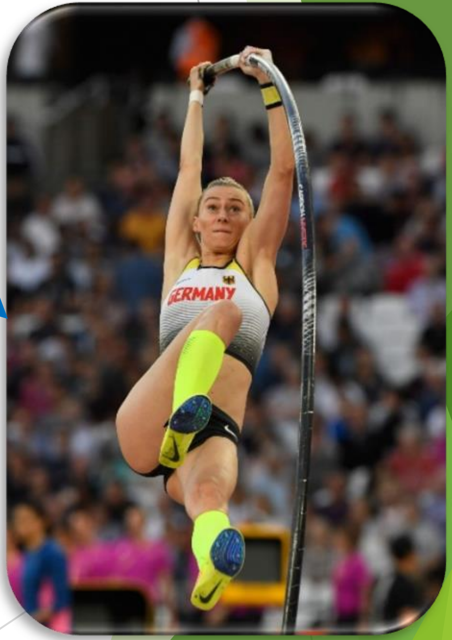
# மைதான நிகழ்ச்சி

M.A.A.AHADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

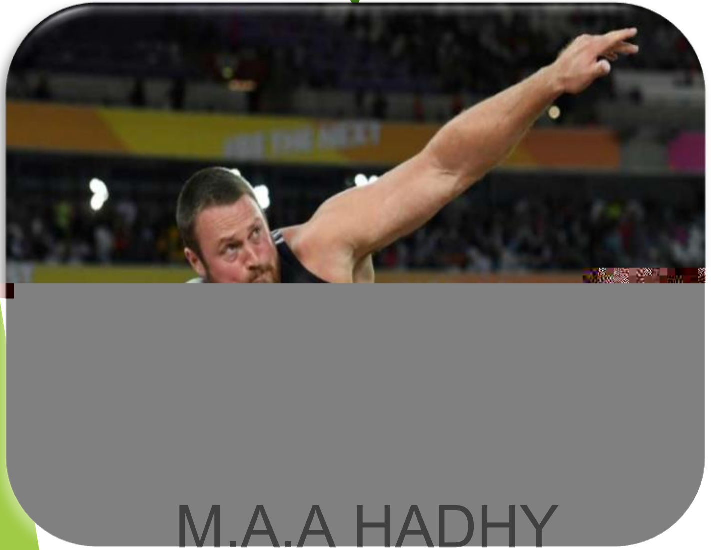
# மைதான நிகழ்ச்சி

பாய்தல் நிகழ்ச்சி

கிடைப்பாய்ச்சல்



நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்



M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

போடுதல் நிகழ்ச்சி

எறிதல் நிகழ்ச்சி

# எறிதல் நிகழ்ச்சி

ஈட்டி எறிதல்

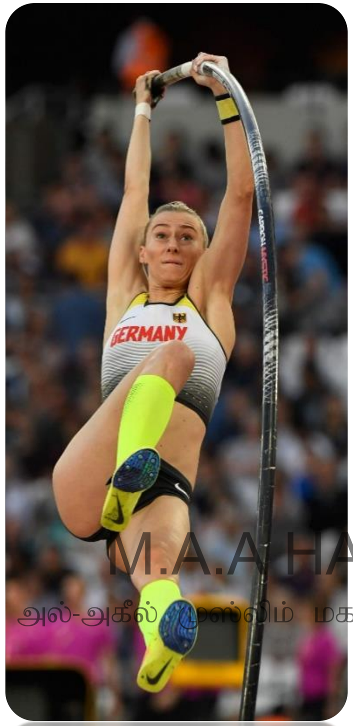
தட்டெறிதல்

சம்மட்டி எறிதல்

M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# பாய்தல் நிகழ்ச்சி

- கிடைப்பாய்ச்சல்
  - நீளம் பாய்தல்
  - முப்பாய்ச்சல்
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
  - கோலூன்றிப் பாய்தல்
  - உயரம் பாய்தல்



M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# 02.போட்டி நடை

ஆண்

- 20km
- 50km

பெண்

- 20km

M.A.A HADHY

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# 03.வீதியோட்டம்

10km

அரைமரதன்
21.0975km,25km,30km

15km

மரதன் 42.195km

20km

வீதி அஞ்சல்
100km


M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# 04.நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம்

| ஆண் | பெண் |
| --- | --- |
| 4km | 4km |
| 8km | 6km |
| 12km | 8km |

M.A.A HADHY

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# 05.மலையேற்றம்

| ஆண் | பெண் |
|---|---|
| 8km | 4km |
| 12km | 8km |

M.A.A HADHY

அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

# கூட்டு நிகழ்ச்சிகள் (களப்பு நிகழ்ச்சிகள்)

சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில் கூட்டு நிகழ்ச்சிகள் ஆண், பெண் என்ற வகையில் மூன்று பிரதான பகுதிகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
அவையாவன : பஞ்ச (5), சப்த (7), தசம (10) நிகழ்ச்சிகளாகும். பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் ஒரு நாளிலும் சப்த, தசம நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு நாள்களிலும் நடைபெறும்.

**பஞ்ச (05) நிகழ்ச்சிகள் - ஆண்கள்**

நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 200மீற்றர் , தட்டெறிதல், 1500 மீற்றர்

**சப்த (07) நிகழ்ச்சிகள் -பெண்கள்**

100 மீற்றர் தடைத்தாண்டல், உயரம் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், 200 மீற்றர், நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 400 மீற்றர்

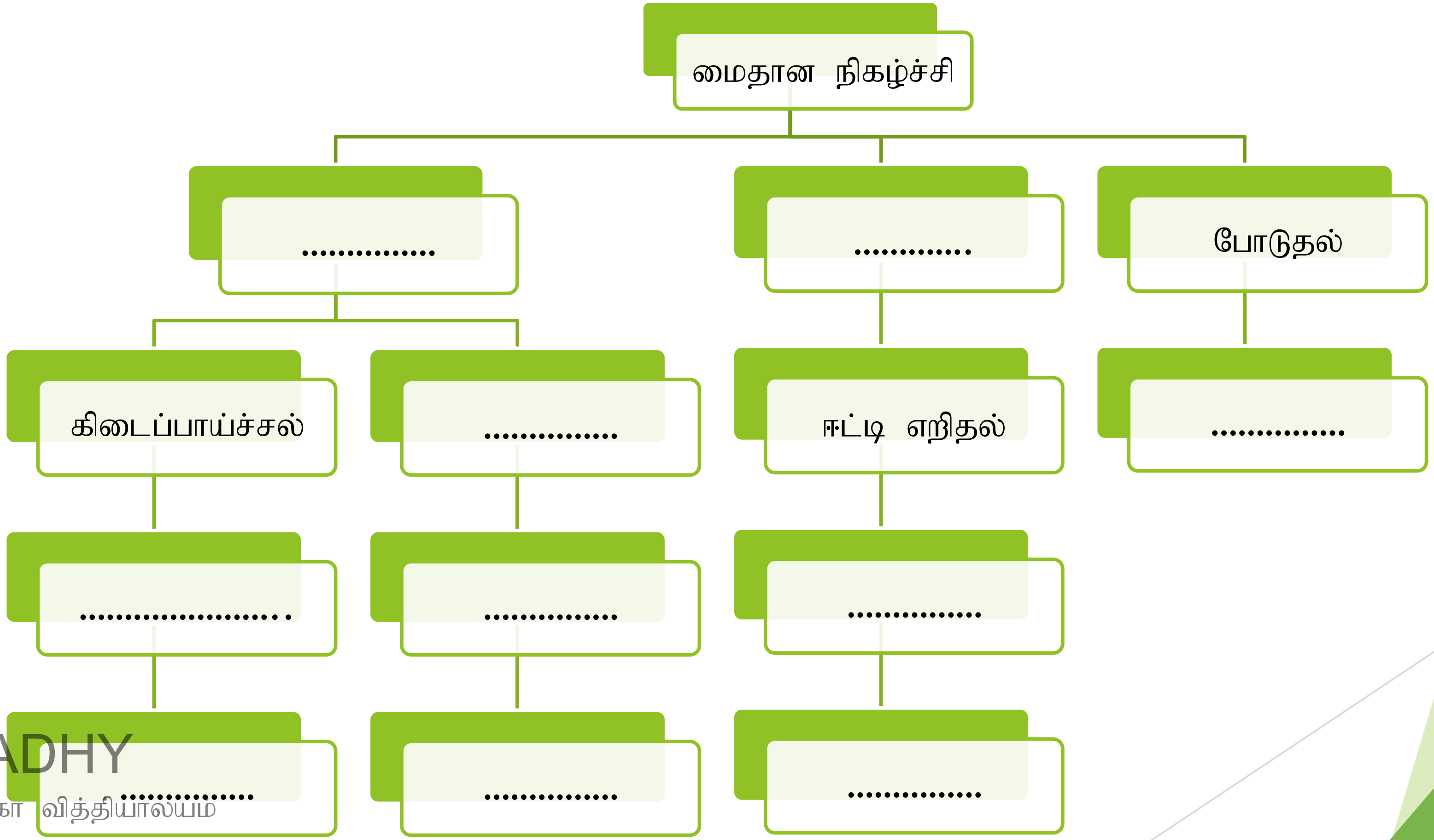
**தசம (10) நிகழ்ச்சிகள் - ஆண்கள் / பெண்கள்**

100 மீற்றர், நீளம் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், உயரம் பாய்தல், 400மீற்றர், 110/100 மீற்றர் தடைதாண்டல், தட்டெறிதல், கோல்ஊன்றிப் பாய்தல் ஈட்டி எறிதல், 1500m

M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

## வினாக்கள்

1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்?
2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை எடுத்துக் கூறி அவற்றிற்கு உகந்த உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?
3. இடைவெளி நிரப்புக.




M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்

4. மைதான நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளைக் கூறி அவற்றிற்கு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?
5. கூட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?
6. சப்த நிகழ்ச்சிகளில் உள்ளடங்கும் விடயங்களை எடுத்துக் கூறுக?
7. நடத்தல் செயற்பாட்டின் போது உடலின் நிலைகள் எவ்வாறு காணப்படல் வேண்டும்?
8. புறப்பாட்டை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?
9. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளை குறிப்பிடுக?
10. புறப்பாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகள் எழுதுக?
11. ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கான பயிற்சி முறைகளை தருக?
12. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் அஞ்சல் கோலை பெற்றுக்கொள்ளும் முறையினை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?
13. அஞ்சல் கோலின் நீளம், சுற்றளவு, நிறை என்பவற்றை எழுதுக?
14. நீளம் பாய்தலில் பறத்தலின் வகைகளை எழுதுக?
15. நீளம் பாய்தலுக்கான திறன்களை குறிப்பிடுக?
16. உயரம் பாய்தலுக்கான திறன்களை குறிப்பிடுக?
17. உயரம் பாய்தல் முறைகள் எத்தனை அவை எவை?
18. குண்டு போடுதலின் திறன்களை ஒழுங்காக எழுதுக?
19. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியின் ஒவ்வொரு வயதுப்பிரிவின் அடிப்படையில் குண்டின் நிறைகளை தருக?
20. தட்டெறிதலின் திறன்களை தருக?
21. ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினர்களுக்கான (ஆண், பெண்) தட்டுக்களின் நிறைகளைத் தருக?

M.A.A HADHY

# நன்றி
# வணக்கம்

M.A.A HADHY
அல்-அகீல் முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம்